

## ボランティア活動準備チェックリスト

出かける前の準備・点検にご活用ください

check		準備品一覧	
服装	<input type="checkbox"/>	作業着	長袖、長ズボン ※動きやすく汚れてもいい服装
	<input type="checkbox"/>	長靴	または安全靴 ※中敷きのセーフティソール(釘の踏み抜き防止板)装着必須
装備	<input type="checkbox"/>	マスク3枚以上	活動現場によっては、防塵マスク(N95規格)も必要です ※気温が高い日は5枚以上
	<input type="checkbox"/>	作業用手袋(2種類推奨)	厚手のゴム手袋に加え防刃タイプのグローブ ※作業により使い分けます
	<input type="checkbox"/>	ヘルメット	屋内作業等では怪我防止のため必須です
	<input type="checkbox"/>	ゴーグル	粉じん、埃、飛散物から目を保護するためのものです
	<input type="checkbox"/>	ヘッドライト	屋内作業など薄暗い場所では、両手が空くヘッドライトがあると便利です
活動現場に携行するもの	<input type="checkbox"/>	レジャーシート	活動現場で手荷物を置いたり、休憩する際があると便利です
	<input type="checkbox"/>	ビニール袋	ゴミ、着替えた衣類を入れるため
	<input type="checkbox"/>	タオル	汗拭き用
	<input type="checkbox"/>	ナップザック	活動時に必要なものを入れたり、着替えをいれておくため
	<input type="checkbox"/>	合羽(セパレートタイプ)	雨天時だけでなく、汚れ防止にも有効です
	<input type="checkbox"/>	食料、飲料水	活動中の食事、塩分の取れる飴などのほか、飲み物は水、スポーツ飲料推奨、500ml1本以上(気温が高い日は2本以上) ※高速道路のSA・PAやコンビニに立ち寄りますので、そちらでも購入できます
	<input type="checkbox"/>	スマホ	活動中の連絡用、緊急連絡用として必ず常時携帯ください
	<input type="checkbox"/>	メモ帳、筆記用具	活動時の留意点ほか必要なことを記録するため
	<input type="checkbox"/>	簡易衛生用品	ティッシュペーパー、ウェットティッシュ、絆創膏、消毒液、のどスプレー、目薬など
	<input type="checkbox"/>	運転免許証	活動によっては、VCの貸し出し車両を使用することがあります
所持品	<input type="checkbox"/>	証明書類	健康保険証(写し可)、ボランティア活動保険加入証
	<input type="checkbox"/>	充電器	コンビニ等で販売している電池式ほかモバイルバッテリー ※被災地では停電していることが多いため電源は取れません
	<input type="checkbox"/>	着替え	衣類、下着、靴下など ※車内の衛生を保つため、活動着と必ず着替えて頂きます
	<input type="checkbox"/>	洗面用具	フェイスタオル、歯ブラシなど
	<input type="checkbox"/>	入浴セット	バスタオルなど(行程に入浴時間の設定がある場合)
	<input type="checkbox"/>	気候対策	気温が高い時期は、日焼け止め、熱中症予防用の冷却剤など 気温が低い時期は、防寒用の衣類、カイロなど
	<input type="checkbox"/>	その他	現金、携帯ラジオ(緊急時に情報を取るため)、ご自分で必要と思うもの
その他準備	情報収集		事前に活動する地域のライフラインやボランティア情報を調べておきましょう
	身近な人への知らせ		被災地での予期せぬことを想定し、ご家族や知人に「いつ、どこに行く」日程を伝えておきましょう
	予防接種		破傷風予防として指定機関(病院)でワクチン接種を受けておくと安心です。